

**СОГЛАСОВАНО:**  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Будённовском районе



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ООО "Веста"



**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МКОУ СОШ № 6  
п.Затеречный



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**завтраков для отдельных категорий обучающихся 5-11 классов  
на осенне-зимний период 2023 учебного года**

**(за счёт средств бюджета Нефтекумского городского округа Ставропольского края  
и средств родителей(законных представителей))**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с м/с	250/10	7	8,3	50,9	306,3	0,01	1,43	25	0,76	75,4	43	132,1	0,6
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83
	<b>Итого:</b>		<b>13,90</b>	<b>13,16</b>	<b>90,00</b>	<b>534,04</b>	<b>0,08</b>	<b>4,36</b>	<b>64</b>	<b>1,48</b>	<b>231,2</b>	<b>64,38</b>	<b>247,8</b>	<b>1,94</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
210/2017	Омлет натуральный	200	14,84	10,7	3,6	170,06	0,11	0,36	450	0,36	147,7	24,4	326,1	3,6
101/2004	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,9	73,9	0,01	5,5		0,5	18,2	13,2	22,8	0,6
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83
	<b>Итого:</b>		<b>20,83</b>	<b>16,11</b>	<b>54,16</b>	<b>444,95</b>	<b>0,21</b>	<b>25,9</b>	<b>450</b>	<b>1,53</b>	<b>188,5</b>	<b>54,33</b>	<b>388,2</b>	<b>6,03</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
204/2017	Макароньы отварные с сыром	220/10/30	17,11	13,4	41,3	354,24	0,09	0,19	93,6	1,26	137,8	41,7	159,1	1,96
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,04	1,31	20		121,73	14	90	0,13
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>Итого;</b>		<b>22,78</b>	<b>23,63</b>	<b>83,53</b>	<b>637,91</b>	<b>0,181</b>	<b>1,5</b>	<b>153,6</b>	<b>1,87</b>	<b>269,13</b>	<b>66</b>	<b>279,33</b>	<b>2,73</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
223/2017	Запеканка из творога со сгущ.молоком	180/30	21,5	18	68,8	523,2	0,11	1,46	79,6	0,96	313,2	49,2	321,03	1,22
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08
	Итого;		22,26	18,56	97,52	646,16	0,15	15,5	79,6	1,3	346,7	63,2	339,2	4,4

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
294/2017	Котлета из птицы	100	15,4	13,4	15,8	245,40	0,08	0,52	30	4	39,12	19,7	117,8	1,08
348/2011	Соус томатный	75	1,95	3,6	6,3	65,4	0,015	1,77	18	0,17	11,9	8,63	16,65	0,35
203/2017	Вермишель отварная	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,34	44,6	1,32
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	0,020	0,4		0,5	31,82	4	15,4	1,26
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83
	Итого:		27,71	22,85	105,51	738,53	0,245	2,69	73,2	6,25	98,27	71,4	230,75	4,84

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
173/2017	Каша вязкая молочная из пшениной кр.с/	200/10	5,67	5,28	32,55	200,4	0,04		20	0,1	10,7	7,9	38,6	0,47
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08
	Итого:		9,80	13,50	85,30	501,90	0,15	14,0	60,0	1,17	56,20	35,7	96,07	4,49

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
234/2017	Биточки рыбные из минтая	100	15,2	7,8	13,3	184,2	0,10	0,32	10	36,2	56,2	33,6	193,9	27,6
312/2017	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,17	21,84	30,6	0,22	44,38	33,3	103,92	1,21
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83
	<b>Итого:</b>		<b>22,29</b>	<b>13,99</b>	<b>76,93</b>	<b>522,79</b>	<b>0,34</b>	<b>25,0</b>	<b>40,60</b>	<b>37,1</b>	<b>124,4</b>	<b>83,03</b>	<b>338,5</b>	<b>30,00</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр	200/10	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103	1,76
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0	53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08
	<b>Итого:</b>		<b>12,96</b>	<b>9,63</b>	<b>90,89</b>	<b>502,07</b>	<b>0,192</b>	<b>14,13</b>	<b>59</b>	<b>1,56</b>	<b>191,8</b>	<b>55,12</b>	<b>232,47</b>	<b>5,91</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
291/2017	Плов из птицы	100/200	21,5	24,6	54,73	526,32	0,26	2,9	1,64	14,9	60,9	39,8	429	3,9
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83
	<b>Итого:</b>		<b>25,49</b>	<b>25,31</b>	<b>99,39</b>	<b>727,31</b>	<b>0,35</b>	<b>22,9</b>	<b>1,84</b>	<b>15,6</b>	<b>83,5</b>	<b>56,53</b>	<b>468,3</b>	<b>5,73</b>

